

Michaela Brohm
Thomas Kürwitz
Benjamin Berend

Mit Übungen
und Kopiervorlagen

Motiviert bleiben

Positive Psychologie für die Grundschule



Brohm/Kürwitz/Berend
Motiviert bleiben

Michaela Brohm
Thomas Kürwitz
Benjamin Berend

Motiviert bleiben

Positive Psychologie für die Grundschule

Mit Übungen
und Kopiervorlagen

BELTZ

Prof. Dr. phil. Michaela Brohm, Professorin für Empirische Lehr-Lern-Forschung und Didaktik im Fach Bildungswissenschaften sowie Prodekanin an der Universität Trier. Zuvor Lehramtsstudium und Referendariat in Essen. Lehrerin in Rheinland-Pfalz, Oberstudienrätin. Promotion in Musikwissenschaft. Trainer- und Beraterausbildungen, Entwicklung von pädagogisch-psychologischen Programmen für Studierende, Lehrer/innen, Schulleiter/innen und Strafgefangene. Forschungsschwerpunkte: Innovative Lehr- und Lernkulturen, Motivation, Positive Psychologie in der Schule (PoPsyS). Michaela Brohm ist Leiterin der Fachgruppe »Schule und Hochschule« des Deutschsprachigen Dachverbands Positive Psychologie (Deutschland, Österreich, Schweiz). Kontakt: brohm@uni-trier.de (Über Rückmeldungen zu diesem Band würde ich mich sehr freuen!)

Thomas Kürwitz, Schulleiter der Grundschule St. Johann in Konz (Rheinland-Pfalz, www.gs-st-johann-konz.de). Studium der Grundschulpädagogik, Sport und Politikwissenschaft an der Universität Koblenz-Landau, Referendariat in Edenkoben, Lehrer in Trier, Ganztagschulberater des Landes Rheinland-Pfalz. Stiftungsratsmitglied der Konzer-Doktor-Bürgerstiftung, die in der Stadt und Verbandsgemeinde Konz verschiedene Projekte zur Lese- und Lernförderung etabliert hat. Beratendes Mitglied des Kinder- und Jugendausschusses des Kreises Trier-Saarburg. Kontakt: tok.konz@t-online.de

Benjamin Berend, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Empirische Lehr-Lern-Forschung und Didaktik der Universität Trier. Studium der Philosophie, Politikwissenschaft, Erziehungswissenschaften und italienischen Philologie an den Universitäten Trier und Bologna, Förderlehrer an einer Grund- und Realschule Plus. Forschungsschwerpunkte: Positive Psychologie in Schulen, Motivation, Kommunikation und Interaktion, Konstruktivistische Didaktik. Akademische Lehre in den Bereichen Kommunikative Handlungskompetenzen und Neue Lernkultur. Kontakt: berend@uni-trier.de

Dieses Buch ist auch als Printausgabe erhältlich
(ISBN 978-3-407-62906-7).

Die Kopiervorlagen dieses Bandes stehen für Vervielfältigungen im Rahmen von Veranstaltungen in Schulen, Seminaren und in der Lehrerfortbildung zur Verfügung. Die Weitergabe der Vorlagen oder Kopien in Gruppenstärke an Dritte und die gewerbliche Nutzung sind untersagt.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Lektorat: Miriam Frank

© 2014 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
www.beltz.de
Herstellung: Lore Amann
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Illustrationen: Michaela Brohm, Niclas Locker
Reihengestaltung: glas ag, Seeheim-Jugenheim
Umschlaggestaltung: Sarah Veith
Umschlagabbildung: Digitalstock © M. Nicolini

E-Book

ISBN 978-3-407-29353-4

Inhalt

Einleitung	7
Teil A: Wie motiviere ich meine Schüler/innen?	14
1 Grundlagen und warum meine Mutter Computerspiele entwickeln sollte	14
2 Ein motivierendes Lern- und Leistungsmodell sein	17
3 Motivierende Reize auslösen	19
4 Interaktion motivierend gestalten	22
5 Durch Didaktik aktivieren	26
Teil B: Wie motivieren Schüler/innen sich selbst?	30
1 Sich selbst wahrnehmen	30
2 Wirksam sein	39
3 Sich wertschätzen	47
4 Erfolg und Misserfolg begründen	54
5 Sozial geborgen sein	60
6 Ziele setzen	70
7 Handlungen steuern	86
8 Zehn Motivationstipps	104
Übungen in der Übersicht	107
Literatur	111

Einleitung

Über das Glück

Wir können viel tun. Richard Wiseman, ein britischer Psychologe, schildert ein kleines, aber spektakuläres Experiment, das etwas über das Glücklichsein verrät.

Zunächst sucht der Psychologe nach Menschen, die von sich selbst sagen, sie hätten oft Glück oder aber häufig Pech im Leben. Das stärkste »Glückskind«, Martin, und den größten »Pechvogel«, Brenda, lockt er in ein Café. Doch der Ort ist präpariert: Vor der Eingangstür liegt ein Fünf-Dollar-Schein, im Café wartet ein Schauspieler. Martin trifft ein, findet das Geld, setzt sich nahe zu dem Schauspieler (in der Rolle eines Geschäftsmannes) und beginnt ein anregendes Gespräch. Brenda, etwas später, steigt schnurstracks über den Geldschein, bestellt am Tresen einen Kaffee, setzt sich auch in die Nähe des Geschäftsmannes, sucht keinen Blickkontakt, sagt kein Wort und geht. Später am selben Tag fragt Wiseman beide nach ihrem Glück oder Unglück am Vormittag: Brenda schaut ihn nichtssagend an – und schließlich: Es sei nichts Besonderes gewesen. Martin schildert lebhaft, er habe Geld gefunden und ein tolles Gespräch mit einem erfolgreichen Geschäftsmann in einem schönen Café gehabt. Trocken kommentiert der Forscher: »Same opportunities. Different lives« (Wiseman 2004, S. 61).

AUF DER SUCHE NACH DEM GLÜCKSKIND-GEN Wie aber erhöhen wir unsere Chancen auf kognitives, emotionales und psychosoziales Wachstum und Wohlergehen – und jenes unserer Schüler/innen? Wie stärken wir das »Glückskind-Gen«? Innerhalb der wissenschaftlichen Psychologie beschäftigt sich die relativ junge Strömung der Positiven Psychologie mit diesen Fragen und bestätigt dabei zentrale Befunde der Leistungsmotivationsforschung:

Uns selbst wahrnehmen und als wertvoll erachten, daran glauben, dass wir etwas bewirken können, bei Erfolgen in uns selbst die Ursache finden, bei Misserfolgen annehmen, dass wir die Situation dennoch ins Positive wandeln können, uns sozial geborgen fühlen, uns Ziele setzen und den Willen aufbringen, diese auch tatkräftig zu verwirklichen, enthusiastisch sein.

Wichtig ist dies, weil erst eine positive Selbstwahrnehmung jene Offenheit ermöglicht, die nicht besonders glücklichen Menschen tendenziell fehlt: Sie haben eher einen engen, oft zielorientierten Tunnelblick, der offenes Suchen ausschließt und so viele Chancen abschneidet. Sie sind gewissenhaft. Sie riskieren wenig, sind angstbesetzt. Eine erweiterte Wahrnehmung findet sich hingegen bei glücklichen Menschen. Auch wenn sie ein Ziel haben, bleiben sie tendenziell offen, flexibel, im Fluss. Sie sehen Chancen, nutzen sie und riskieren mehr (es geht hier nicht

um waghalsiges Verhalten). Sie sind wesentlich extravertierter als andere – was zu mehr Sozialkontakte, Sozialchancen, Informationen und Feedback führt. Und genau das erhöht ihre Aussichten in fast allen Lebensbereichen: Sie finden schneller Partner, Jobs, Wohnungen, gebrauchte Möbel, berufliche Entwicklungschancen, Hilfe beim Umzug, Hilfe beim Lernen, Hilfe bei ... Ihre Offenheit, ihre »Flexibilität im Denken und Handeln erhöht offenbar die Zahl der Chancen, die das Leben bietet« (Ernst 2013, S. 22).

Dieser Band will dazu beitragen, dass sich Grundschüler/innen mit grundlegenden Themen der Leistungsmotivationsforschung beschäftigen. Letztendlich zielt er damit auf jene Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit, die so wichtig ist, um ein motiviertes, offenes und glückliches Leben zu gestalten. Denn das Wohlbefinden (also glücklich sein) steht in direktem Zusammenhang mit der Motivation: Suchen wir nach dem, was Menschen stärkt, sie leistungsfähig und glücklich macht, so stoßen wir auf das Konzept der Positiven Psychologie, welches auf den US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman zurückgeht. Weg von der Defizitorientierung der klinischen Psychologie, zielt die Positive Psychologie auf das kognitive, also geistige, emotionale und psychosoziale Aufblühen von Menschen.

Zunächst in der Psychotherapie übernommen, wächst nun international die Förderung der Positiven Psychologie in pädagogischen Feldern – besonders in Schulen.

Und so fällt in Psychologie und Pädagogik ein frischer Blick auf alles, was wissenschaftlich gesichert das Wohlbefinden von Menschen stärkt:

- positive Gefühle,
- Engagement/Motivation,
- Sinn und Bedeutung,
- aufbauende Beziehungen und das
- Gefühl, wirksam zu sein – seinen Zielen näherzukommen.

Dieser Band ist in den Gedanken der Positiven Psychologie verankert und berührt alle oben genannten Bereiche. Im Mittelpunkt stehen hier der zweite und fünfte Aspekt: die Entfaltung des Engagements und der Wirksamkeit. Durch den Zusammenhang aller Aspekte können wir begründet annehmen, dass dieses Programm ein positives Lernklima fördert.

Dass ein positives Schul- und Lernklima

- das Wohlbefinden von Kindern, Jugendlichen und Lehrpersonen steigert,
- die Leistungsorientierung und Leistungsbereitschaft fördert,
- sich positiv auf die psychische und physische Gesundheit auswirkt,
- die soziale Kompetenz fördert und
- sich insgesamt positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler/innen auswirkt,

wurde in zahlreichen empirischen Studien nachgewiesen (Hascher 2004, Müller 2011).

LEISTUNGSMOTIVATION Die Motivation, etwas zu leisten, wird in der Forschung fast durchgängig an den Willen gekoppelt, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. So geht der US-amerikanische Psychologe Henry Murray bereits 1938 davon aus, dass Menschen ein Bedürfnis nach Leistung haben (»need for achievement«). Damit beginnt die Leistungsmotivationsforschung. Leistungsmotivation ist, so Murray, das Bestreben danach,

»etwas Schwieriges zu schaffen, physische Objekte, Menschen oder Ideen zu beherrschen, zu manipulieren oder zu organisieren und dieses so schnell und frei wie möglich zu tun; Hindernisse zu überwinden und einen hohen Standard zu erreichen. Sich selbst zu überflügeln, mit anderen zu wetteifern und sie zu übertreffen. Die Selbstachtung durch die erfolgreiche Ausübung seiner Talente zu steigern« (Murray 1938, S. 164, Übers. M. B.).

Das Schwierige, das Über-sich-Hinauswachsen, der hohe Leistungsstandard deuten darauf hin, dass wir unsere Leistungsergebnisse an einem inneren Gütemaßstab messen.

Leistungsmotivation kann daher als das Bestreben verstanden werden, sich einem persönlichen Gütemaßstab zu nähern.

Sie zeigt sich u. a. in dem Streben, »intensive, andauernde und wiederholte Anstrengungen zu erbringen, um etwas Schwieriges zu erreichen« (Murray 1938, Übers. M. B.).

Das Spannungsverhältnis zwischen Gütemaßstab und Ist-Zustand ist als Zielspannung, die innere wirkmächtige Ausrichtung auf ein Ziel – nämlich den Gütemaßstab zu erreichen – hin, deutbar:

**Erst die Vorstellung, ein Ziel zu verfolgen, setzt die Motivation frei.
Ob das Ziel angestrebt wird und wie stark wir uns darum bemühen, es zu erreichen, hängt tendenziell davon ab, ob das Ziel erreichbar scheint (Erwartung) und für wie wertvoll wir es erachten (Wert).**

Aktuelle Studien zur Leistungsmotivation in Schulen zeigen einerseits, wie wichtig die Motivation der Schülerinnen und Schüler ist, um in den Fächern erfolgreich zu sein (Murayama/Pekrun u. a. 2013), andererseits aber geben Lehrpersonen an, dass die mangelnde Motivation der Schüler/innen eines der größten Probleme in den Schulen ist (Allensbach 2012).

Daher wurde in unserer Abteilung »Empirische Lehr-Lern-Forschung und Didaktik« der Universität Trier das Motivationsprogramm »Motivation lernen« entwickelt, welches sich an Mittel- und Oberstufenschüler/innen wendet (Brohm 2012). Thomas Kürwitz, Benjamin Berend und ich reagieren mit diesem Buch nun auf die in Folge des ersten Bandes einsetzende Nachfrage aus dem Grundschulbereich. Alle drei Autor/innen haben langjährige (Grund-)Schulpraxis: Wissenschaftliche Fundierung und anwendungsbezogene Praxis wurden daher sorgsam ausbalanciert.

Methodische Hinweise zum Einsatz des Buches

Die Grundschüler/innen sollten sich mit den verschiedenen Bausteinen dieses Motivationsprogramms möglichst eigenständig in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit beschäftigen, denn wir wissen, dass Lehrpersonen in Schule oder Hochschule niemanden »belehren« können, der nicht lernen will. Kognitionspsychologische, neurowissenschaftliche und konstruktivistische Studien belegen das eindeutig:

Der Lernprozess muss in dem Lernenden selbst initiiert werden.

MOTIVATIONSFÖRDERLICHE RAHMENBEDINGUNGEN Was wir aber tun können, ist, förderliche Rahmenbedingungen für die Motivation und damit das persönliche Wachstum unserer Schüler/innen und Studierenden zu schaffen. Dieser Band zielt darauf ab, diesen schulischen Beitrag zur »Auferstehung des Willens« (Erpenbeck 1993) zu leisten.

Wie aber können Motivation und Wille gefördert werden? Leistungsmotivation wird häufig in der genannten Spannung zwischen einem angestrebten Soll-Zustand und einem derzeit unbefriedigenden Ist-Zustand frei. Dennoch reicht es nicht aus, die Schüler/innen permanent in »Zielspannung« zu halten, ihnen bewusst Ziele vor Augen zu führen (»Wenn ihr das könnt, dürft ihr/seid ihr ...«, »Am Ende der Stunde sind wir/könnt ihr ...« usw.).

Denn Leistungsmotivation ist das Produkt motivationsdienlicher Haltungen, Gefühle und Verhaltensweisen, die letztendlich nur jeder einzelne Mensch in sich selbst wecken kann. Wir können niemanden »motivieren«, aber wir können den Schüler/innen Impulse zur motivationalen Selbststeuerung geben, denn das Ausmaß der Leistungsmotivation ist nicht in der Persönlichkeitsstruktur auf immer und ewig »fixiert«, sondern veränderlich und auch hinsichtlich des jeweiligen Arbeitsbereichs (Domäne) unterschiedlich stark ausgeprägt. Aber auch diese interessensgebundenen Domänen können sich im Laufe der Zeit wandeln.

Dieses kognitiv-verhaltensorientierte Motivationsprogramm will die Möglichkeit bieten, die eigenen, leistungsgebundenen Gedanken und Gefühle zu reflektieren und so eventuell neue Erkenntnisse zu generieren, die sich in motiviertem Verhalten freisetzen. Dazu wurden in dieses Programm diejenigen Inhalte aufgenommen, welche direkt mit der Leistungsmotivation zusammenhängen.

Um motiviert zu werden, motiviert zu sein und motiviert zu bleiben, brauchen die Schüler/innen

- fördernde Leistungamodelle und -impulse (Kapitel A1–5),
- ein positives Selbstbild (Kapitel B1–4),
- ein unterstützendes Umfeld in der Klasse (Kapitel B5),
- klare Zielsetzungen (Kapitel B6) und schließlich
- die Fähigkeit, die eigenen Handlungen bewusst zu steuern (Kapitel B7).

Und oft funktioniert es: Gemeinsam mit meinen Studierenden und 120 zu Trainer/innen ausgebildeten Lehrer/innen haben wir weite Teile dieses Motivationstrainings im Rahmen unseres Sozialkompetenzprogramms »Meisterwerker« (meisterwerker.de sowie Brohm 2009) erprobt und anhand von rund 3000 Schüler/innen unterschiedlicher Schulformen empirisch untersucht.

Die Befunde deuten darauf hin, dass sich die Leistungsmotivation der Schüler/innen durch das Training signifikant erhöht und es zur Aufrechterhaltung der Motivation sinnvoll ist, die Inhalte gelegentlich zu wiederholen.

Das Buch ist in einen Teil für Lehrpersonen (Teil A) und einen Teil für Schüler/innen (Teil B) gegliedert.

- Teil A, für Lehrpersonen, umfasst diejenigen Hinweise aus der Leistungsmotivationsforschung, die durch die Klassenführung direkt selbst beeinflussbar sind, sprich: in der Lehrperson selbst oder in ihrem direkten Handeln angelegt sind.
- Teil B, für Schüler/innen, bietet in den jeweiligen Kapiteln
 - zunächst eine kurze Einführung in den jeweiligen Inhalt für die Lehrperson und im Anschluss daran
 - Aufgaben und Übungen zur Erarbeitung des Themas für die Schüler/innen. Diese Übungen sind als Kopiervorlagen gestaltet. (Sind diese neben einer Nummer auch mit einem Buchstaben versehen [z. B. 4a, 4b], so gehören diese Kopiervorlagen zusammen, die jeweilige Übung überschreitet lediglich die Seitenlänge.)

EINSATZ DER BAUSTEINE Die Übungen sind im schulischen Leben vielfältig einsetzbar: von der Vertretungsstunde über den regulären Fachunterricht, in Projekten, Projektwochen, bis hin zu Jugendfreizeiten oder Klassenfahrten. Wie in einem Methodentraining können auch hier einfach einzelne Übungen zur Bearbeitung ausgewählt werden. Empfehlenswerter ist es jedoch, den Inhalt des Bandes systematisch in der Reihenfolge der Kapitel zu erarbeiten. Diese systematische Erarbeitung kann sowohl im regulären Fachunterricht in Blöcken (zwei Wochen »Leistungsmotivation« während des Deutschunterrichts) oder kontinuierlich »nebenher« als Fachunterrichtsteil erfolgen (z. B. wöchentlich jeweils 20 Minuten). Die Kopiervorlagen ermöglichen eine einfache Umsetzung der verschiedenen Bausteine, alternativ können auch fertige Klassensätze angeschafft werden, um schnell, ohne Kopien machen zu müssen, damit arbeiten zu können.

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie in der Regel von Schüler/innen ab der zweiten Klasse und gelegentlich auch bereits ab der ersten Klasse durchgeführt werden können (je nach Entwicklungsstand der Schüler/innen, siehe Übersichtstabelle, S. 107). Mit Blick auf den Erfolg und die Nachhaltigkeit ist es sicherlich sinnvoll, möglichst viele Übungen durchzuführen und diese auch gelegentlich zu wiederholen. Durch die intensiven Klassengespräche stellt sich übrigens oft ein erfreulicher Nebeneffekt dieses Motivationstrainings ein: Die Kommunikation der Lehrkraft mit den Kindern und der Kinder untereinander wird nachhaltig ge-